市民カレンダー

2023年 12月 12/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00) **行政相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	22 (金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
12 (火)		23 (土)	
13 (水)	**人権相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) **心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし (☎53-1008)へ	24 (日)	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922)
14 (木)		25 (月)	
15 (金)		26 (火)	
16 (土)		27 (水)	
17 (日)	**【医】八井田医院**(☎52-2533)	28 (木)	
18 (月)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)	29 (金)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
19 (火)		30 (土)	**【医】坂本内科**(☎53-2417)
20 (水)	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターぴらふ (☎59-3121)へ **もぐもぐ教室(離乳食教室)** 子育てセンターなかよし(10:30～11:30) ※要予約:申込は、市健康推進課(☎52-9281)へ	31 (日)	**【医】小松内科**(☎52-1151)
21 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限＝12月25日(月)

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	12月17日(日)	12月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	12月17日(日)		

年末年始のごみ収集について

12月31日（日）～1月3日（水）の4日間は、すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかすおそれがありますので、ごみステーションに出さないようご協力をお願いします。

なお、代替収集日については、今月号の広報香美１１ページに掲載しています。

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2024年 1 月　1/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1 （月）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811） **秦山公園子どもの広場 休園日**	6 （土）	
2 （火）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	7 （日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
3 （水）	**【医】坂本内科**（☎53-2417）	8 （月）	**【医】岩河整形外科**（☎52-5000）
4 （木）		9 （火）	**人権相談**　プラザ八王子（10:00～15:00）
5 （金）	**身体障害者相談**　プラザ八王子（10:00～12:00）	10 （水）	**育児相談**　子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

生春巻きのサラダ

材料４人分

材料	分量
きゅうり	４０ｇ
キャベツ	４０ｇ
人参	４０ｇ
カニカマ（ロングタイプ）	３本
大葉	６枚
レタス	６０ｇ
ライスペーパー	６枚
ドレッシング	
ポン酢	大さじ１
ごま油	大さじ 1/2
すりごま	大さじ１

いつものサラダの材料を生春巻きに包めば、ちょっとおしゃれに変身します。ホームパーティーなどにおすすめです。

① きゅうり、キャベツ、人参、大葉、レタスはせん切りにする。カニカマは半分の長さに切る。
② ライスペーパーを水にくぐらせ、まな板に広げて、しんなりしたらせん切り野菜とカニカマをのせて巻く。
③ 巻いた生春巻きを斜め半分に切り、ドレッシングをかけていただく。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
１０９kcal	３．９ｇ	６６mg	０．６ｇ